

WAŻNY TEMAT

Chętnie zaglądamy do pijalni wód w naszych uzdrowiskach. Wiele osób nie wie, że wody lecznicze, choć są dostępne dla każdego, nie nadają się do gaszenia pragnienia. Działają jak lekarstwo i powinno się je pić tylko po konsultacji z lekarzem.

Wody lecznicze pod lupą

TEKST: MAGDALENA MORASZCZYK
EKSPERT ZDROWIA



TADEUSZ WOJTASZEK, Polskie Towarzystwo Magnezologiczne im. prof. Juliana Aleksandrowicza

Należą do naturalnych wód podziemnych. Pochodzą z głębokich warstw wodonośnych odizolowanych od zanieczyszczeń środowiska zewnętrznego, dlatego są pierwotnie czyste, mają stały neutralny skład chemiczny i dużą zawartość niektórych składników mineralnych.

Znajdujące się w nich pierwiastki tworzą związki występujące w rozmaitych stężeniach i proporcjach (np. zawartość wapnia i magnezu może dochodzić do

kilku gramów na litr wody, sodu – nawet do kilkunastu). W niektórych wodach są również gazy: dwutlenek węgla, siarkowodór, radon.

UZDRAWIAJĄCE MINERAŁY Z GŁĘBI ZIEMI

Wody klasyfikowane jako lecznicze mają przeważnie dużo więcej składników mineralnych niż inne wody (od 2000 nawet do 24 000 mg/l) i właśnie temu zawdzięczają swoje silne właściwości terapeutyczne.

Najpopularniejszymi wodami leczniczymi występującymi na terenie Polski są:

- szczawy zawierające kwaśne węglany wapnia, sodu i dwutlenek węgla;
- szczawy żelaziste, które dostarczają też związków żelaza, i alkaliczne;
- wody chlorkowo-sodowe, które

poza chlorkiem sodu zawierają jod, brom i żelazo;

- wody siarkowe – poza związkami siarki często mają chlorek sodu.

W zależności od zawartości minerałów i ich wzajemnej proporcji przynoszą ulgę w wielu chorobach. Poprawiają metabolizm, pomagają leczyć chorobę wrzodową, nieżyt żołądka, nerki i walczyć z cukrzycą.

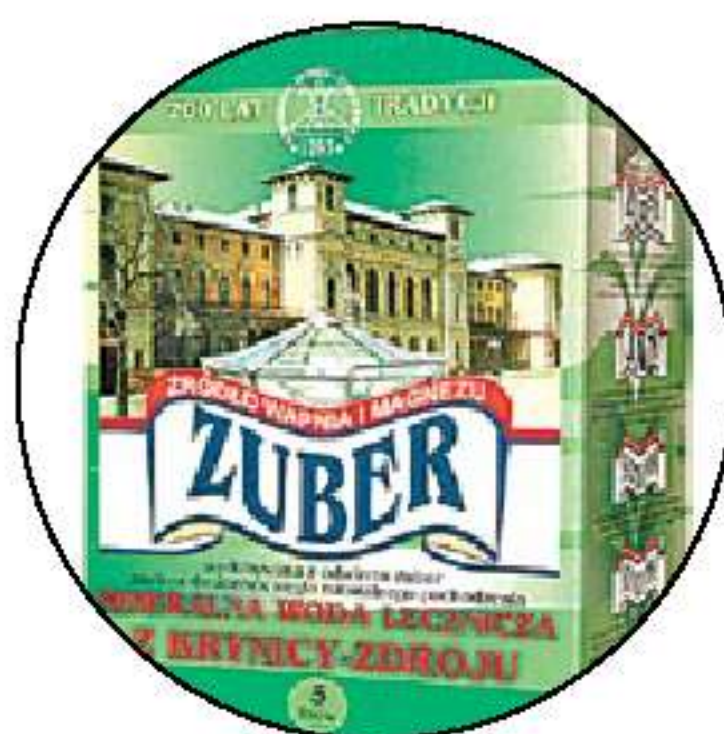
Wody lecznicze najczęściej pija się podczas leczenia uzdrowiskowego (najkorzystniej działają te pite bezpośrednio ze źródła), które zwykle trwa 21 dni. Ale w przypadku niektórych chorób przewlekłych (przewodu pokarmowego, nerek) leczenie trzeba kontynuować w domu, kupując zaleconą przez lekarza wodę (w butelce lub kartonie) w specjalistycznym sklepie bądź aptece. Jednak tylko nieliczne spośród wód leczniczych są dostępne poza pijalnią.

Wody lecznicze wpływają w istotny sposób na fizjologię organizmu. Mogą neutralizować albo zakwaszać



Czytaj etykietę

Kupując wodę (w butelce lub kartonie), zapoznaj się z informacjami na etykiecie, na której musi być nazwa producenta, nazwa wody, miejscowość, z jakiej pochodzi, numer zezwolenia na produkcję, zawartość składników mineralnych, data produkcji i przydatności do spożycia. Na etykiecie powinny też być wskazania lecznicze i sposób dawkowania, jeśli lekarz nie zaleci inaczej. Wodę przechowuje się w chłodnym i ciemnym miejscu, a po otwarciu – w lodówce.



Przegląd najpopularniejszych wód leczniczych

Poprawiają samopoczucie i zdrowie. Każda z nich ma inne działanie.

JAN – szczawa wodorowęglanowo-wapniowa z zawartością chlorków, ma silne działanie moczopędne, dlatego jest wykorzystywana w leczeniu chorób nerek i dróg moczowych, idealna w kamicy nerkowej. Stosuje się ją w cukrzycy i miażdżycy (w połączeniu z wodą Zuber wpływa na obniżenie poziomu cukru i cholesterolu we krwi).

JÓZEF – podobnie jak woda Jan ze względu na działanie moczopędne ma zastosowanie w profilaktyce i leczeniu dróg moczowych oraz nerek, w tym kamicy nerkowej. Oczyszcza nerki z toksyn.

ZUBER – unikatowa w Europie szczawa o bardzo dużej mineralizacji. Ma działanie żółciopędne i żółciotwórcze, doskonale sprawdza się w leczeniu schorzeń wątroby i dróg żółciowych. Skuteczna w przypadku nadkwasoty, choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy. Obniża poziom cholesterolu i cukru we krwi. Pomoże pozbyć się zbędnych kilogramów.

SŁOTWINKA – szczawa stosowana w leczeniu schorzeń przewodu pokarmowego. Ma działanie przeciwalergiczne i bakteriobójcze. Pomaga usuwać metale ciężkie z organizmu. Ze względu na dużą zawartość wapnia przydatna w leczeniu osteoporozy i urazów kostnych. Zawiera niezbędne dla organizmu ilości magnezu, więc łagodzi stres, nerwice i nadmierną pobudliwość.

MAGDALENA – wykorzystywana w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy, problemach z drogami żółciowymi. Zalecana w nerwicach i otyłości.

MIESZKO – pobudza apetyt, ułatwia trawienie, pomaga w zaburzeniach nerek i układu moczowego. Stosowana w przewlekłych i alergicznych nieżytach dróg oddechowych, pylicy, dychawicy oskrzelowej, a także w rekonwalescencji po zapaleniu płuc.

WIELKA PIENIAWA – zawiera wiele wodorowęglanów, wapnia, żelaza, magnezu, potasu, sodu i pierwiastki śladowe, których często brakuje w codziennym pożywieniu, a są niezbędne do właściwego funkcjonowania organizmu. Dlatego sprawdza się w przewlekłym stresie, nerwicach i depresji, wzmacnia odporność, chroniąc przed chorobami. Przydatna w leczeniu wrzodów żołądka i dwunastnicy, chorób kardiologicznych, układu krwionośnego i trzustki. Ma świadectwo jakości wystawione przez Instytut Leków w Warszawie.

FRANCISZEK – pomaga w chorobie wrzodowej, przewlekłych nieżytach żołądka i dwunastnicy oraz w niektórych problemach z drogami żółciowymi. Polecana jest odchudzającym się, mającym zaparcia oraz niedobory jodu.

HENRYK – wskazana w przypadku nadkwasoty, chorób dwunastnicy, wrzodów żołądka i zaburzeń przemiany materii. Wspomaga leczenie cukrzycy i schorzeń dróg żółciowych. Uzupełnia niedobór jodu w organizmie.

TADEUSZ – ze względu na dużą zawartość żelaza stosowana w niedoborach tego pierwiastka i leczeniu anemii. Łagodzi stan zapalny jelita grubego.

treść żołądka, zwiększyć lub ograniczyć wydzielanie moczu i zmienić jego pH. Przyspieszają pracę jelit, wpływają na gospodarkę wodno-elektrolitową, uzupełniają niedobór określonych minerałów.

Właśnie dlatego przy wyborze wody leczniczej nie wolno kierować się tylko smakiem czy opinią innych. Takie postępowanie jest dość ryzykowne. To, że woda komuś pomogła, nie znaczy, że pomoże także nam. Jeśli się ją źle dobierze lub przedawkuje, zamiast poprawić samopoczucie i zdrowie – może zaszkodzić.

KTO POWINIEN SZCZEGÓLNIIE UWAGAĆ NA TO, CO PIJE

Wód szczawianowych i siarczanowych powinny unikać osoby z niewydolnością krążenia i nerek. Prze-

ciwwskazaniem do sięgania po wody siarczanowe są również ostre stany zapalne i krwawienia z przewodu pokarmowego oraz rekonwalescencja po operacjach żołądka.

Szczególną ostrożność należy zachować z wodami dostarczającymi dużo sodu. Sód jest pierwiastkiem bardzo pożytecznym, gdyż zapobiega odwodnieniu organizmu i utrzymuje równowagę kwasowo-zasadową. Problem w tym, że generalnie za dużo soli, a nadmiar sodu szkodzi. Osoby na diecie bezsolnej powinny zrezygnować z wód chlorkowo-sodowych.

Chorym na nadciśnienie tętnicze, niewydolność krążenia, ze skłonnością do obrzęków zaleca się wody mineralne z małą zawartością sodu z okolic Nałęczowa albo Szczaw-

nicy. Ale trzeba pamiętać, że biorąc leki moczopędne i pijąc wodę o takim działaniu, można doprowadzić do odwodnienia organizmu.

Osoby, które mają problemy z tarczycą, nie powinny na własną rękę sięgać po wody z jodem. Natomiast dla zagrożonych osteoporozą są wody z dużą zawartością wapnia – Słotwinka z Krynicy albo Wielka Pieniawa z Polanicy.

Na zaburzenia układu nerwowego i kłopoty z zasypianiem pomoże woda z większą zawartością magnezu, odporność podniesie woda zawierająca żelazo. Ale nadmiar magnezu może zaszkodzić chorym na nerki (odpowiadają za właściwe stężenie pierwiastków w organizmie), a przedawkowanie żelaza – wywołać problemy żołądkowe (zaparcia). □